

7 تعليقات لموازنة نمط الحياة

حافظ على مواعيد نوم صحية

تعد دورة استعادة النشاط التي تنشط عندما تنام من أهم الطرق التي خلق جسمك لينتفع بها على نحو طبيعي للتخلص من الضغط.

نصيحة: اعمل على وضع نظام حياة يعزز الراحة. عند اقتراب موعد النوم، تجنب الأضواء الساطعة من شاشات الهاتف والكمبيوتر.



النوم

أوجد حيزاً لاستعادة الاحتياطيات المعرفية والوجودانية

كلنا نحصل على زيادة الانتباه والقدرة الإبداعية العالية والقدرة الوجودانية عند أخذ فترات راحة أثناء اليوم وفي نهاية الأسبوع على حد سواء.



أخذ فترات راحة

اعتبر عقلك سيارة غالية الثمن وامنحه الوقود الممتاز

يؤثر النظام الغذائي على عمل المخ والحالة المزاجية.

تؤثر الأغذية المصنعة والأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من السكر المكرر سلباً على تنظيم الجسم للأنسولين وتزيد الالتهاب

نصيحة: حاول التقليل من الأطعمة جاهزة التصنيع والسكر في نظامك الغذائي لمدة أسبوعين أو ثلاثة وراقب ما تشعر به!



الغذية

العقل السليم في الجسم السليم

ترتبط ممارسة التمارين الرياضية المعتادة بنمو خلايا المخ في أجزاء المخ المسؤولة عن الذاكرة وتنظيم الحالة المزاجية وتحليل التهديدات السياقية . وتوضح الدراسات حدوث تحسينات مميزة في الحالة المزاجية عند ممارسة تمارين رياضية لمدة 20 دقيقة في اليوم فقط.



ممارسة

الانشغال بالتحديات

إن القدرة على التكيف مع المشكلات مع حب المعرفة والتكييف مع الظروف الجديدة ميزة كبيرة في الحياة . ويعد وضع الأهداف الواقعية والاعتراف بالأخطاء والابتعاد عن الأحقاد وطلب المساعدة خطوات مهمة نحو المشاركة التكيفية .



مشكلة

احرص على التعافي الضغط الذي تسببه لك المهام التي تضعف نشاطك

ابحث عن مخارج ممتعة أو خلقة . ادخل عالمًا خيالياً أو التحق بفريق رياضي أو انغمس في مشروع فني، فكل هذه الطرق يمكن أن تجعل من الترويج عادة أسبوعية .



التنشيط

أنفق في الأمور المهمة

تشير الدراسات المتواترة إلى أن الاستثمار في العلاقات وقضاء الوقت في الأمور التي لها قيمة عميقة أو مغزى عميق يساعد الناس في تجاوز التحديات . فكلنا نريد الترابط وتحقيق الأهداف المنشودة .



الاستثمار

المراجع

- Meindl, P., Sgoifo, A., & Suchenck, D. (2008). Restricted and disrupted sleep: Effects on autonomic function, neuroendocrine stress systems and stress reactivity. *Sleep Medicine Reviews*, 12, 197-210.
- Ariga, A., & Lleras, A. (2011). Brief and rare mental breaks keep you focused: Deactivation and reactivation of task goals preempt vigilance decrements. *Cognition*.
- Kiecolt-Glaser, J. K., et al. (2006). Stress, food and inflammation: Psychoneuroimmunology and recovery at the cutting edge. *Psychoneuroimmunology and nutrition: A meta-analysis*. *Health Psychology*, 25(6), 723-739.
- Eskreis-Winkler, L., Shulman, E. P., Beaton, S. A., & Duckworth, A. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology*, 5.
- Eschleman, K. J., Madsen, J., Abraido, G., & Barelka, A. (2014). Benefiting from creative activity: The positive relationships between creative activity, recovery experiences, and performance-related outcomes. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 87, 579-598.
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress & Coping*, 14(5), 364-388.